

沙律一定健康？

夏日炎炎，吃一道清新輕怡的沙律，既醒胃又消暑。不過，沙律是否就一定健康？其實，沙律的種類繁多，一不小心便很容易會掉進健康陷阱。

以青菜為主的田園沙律，脂肪含量或超標？

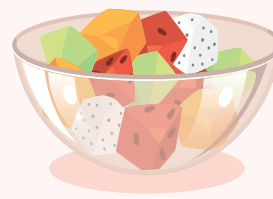
田園沙律以綠色蔬菜為主，配以番茄、青瓜、粟米粒、橄欖等食材，為我們提供豐富的膳食纖維和維生素。不過，看似健康的田園沙律其實暗藏致肥風險。每100克的沙律醬，脂肪含量可高達58克。¹若進食一份沙律時加入2湯匙沙律醬，所攝取的脂肪已佔了成年人每天總攝取量的約三分之一。因此，我們在挑選醬汁時，應選擇較低脂的沙律醬。



每 100 克	脂肪含量（克） ¹
凱薩沙律醬 (Caesar Dressing)	58
較低脂凱薩沙律醬	4
田園沙律醬 (Ranch Dressing)	51
較低脂田園沙律醬	12
千島沙律醬 (Thousand Island Dressing)	35
較低脂千島沙律醬	11
意式沙律醬 (Italian Dressing)	28
較低脂意式沙律醬	6

以水果為主的雜果沙律，糖分或超標？

雜果沙律通常含有多款水果，例如士多啤梨、提子、蘋果和橙等。雖然水果有益健康，提供膳食纖維、多種維生素和抗氧化物，但以糖水或果汁浸的雜果沙律則應少吃為妙，以免攝取過多糖分，增加肥胖的風險。每100克（約三分之二碗）新鮮、無添加糖的雜果沙律含約8克糖，而以糖水浸的雜果沙律則含12克糖，約佔成年人每天糖分攝取量的四分之一。¹因此，我們在選擇雜果沙律時，應選以新鮮水果製成的沙律。



均衡飲食最重要

其實，我們的飲食宜以全穀物類食物為主食，多吃瓜菜、水果，配以適當分量的肉、魚、蛋及其代替品，以及奶類及其代替品，這樣才能達至健康和均衡的目標。

¹食物安全中心